

## INFORMACION Y RESERVA DE PLAZAS

### CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL

De lunes a viernes: de 9 a 15 hrs.

ANA o DULCE

Teléfono: **985 62 80 80**

Al efectuar la reserva se realizará un depósito de **50 €** por persona

## Hotel & Spa Norat \*\*\* El Grove



Situado en uno de los lugares más céntricos de O Grove, a 50 m. del puerto pesquero y deportivo, a 200 m. del ayuntamiento y a 350 m. de la Isla de La Toja. Dispone de espaciosas **habitaciones**. Todas ellas disponen de baño completo con secador de pelo y espejo de aumento, T.V. de plasma, WIFI gratuito, canales musicales, escritorio, maletero, aire acondicionado y calefacción.

**Servicio de restaurante:** **Desayuno:** café, infusiones, cola cao, tostadas, bollería, fiambres, zumo y fruta. **Almuerzos y Cenas:** Un plato de cuchara, dos platos fríos, dos platos calientes y postre (fruta más otro postre rotatorio). Los clientes se servirán ellos mismos, pudiendo servirse lo que quieran y en el orden que quieran, además de poder repetir cuantas veces gusten.

ORGANIZACIÓN TÉCNICA: C.I.C.L. 47-36

# GALICIA Spa y Salud

## El Grove

## VIII Jornadas Termales

Primavera  
2014

Organiza:



## AYUNTAMIENTO DE TAPIA de CASARIEGO

Concejalía de Bienestar Social



MONASTERIO DE POIO



COMBARRO

<b>PROGRAMA: 6 DIAS · 5 NOCHES</b>			
<b>SALIDA</b> 10:00 h Hotel Puente de los Santos	<b>REGRESO</b>	POR PERSONA EN HABITACION DOBLE	POR PERSONA EN HABITACION INDIVIDUAL
<b>18</b> MAYO	<b>23</b> MAYO	<b>280 €</b>	<b>340 €</b>
COMIDA EN EL HOTEL	COMIDA EN EL HOTEL	<b>HOTEL &amp; SPA NORAT * * *</b>	

### PROGRAMA DE EXCURSIONES INCLUIDO

#### MEDIO DÍA

- ✓ **Combarro**
- ✓ **Sanxenxo – Monasterio de Poio (entrada incluida)**
- ✓ **“Portugal Compras”: Valença do Minho**
- ✓ **Cangas de Morrazo: travesía en barco hasta Vigo**

### TRATAMIENTO INCLUIDO EN EL SPA URBANO NORAT

- 5 sesiones de Circuito Spa
- 1 masaje relajante
- **Mujeres:** 1 tratamiento de belleza por estancia a elegir entre los disponibles



### SERVICIOS INCLUIDOS

- Viaje en autocar.
- Comida en el hotel el día de llegada
- Cóctel de Bienvenida en el hotel
- Cinco noches de hotel en régimen de **Pensión Completa**.
- Vino y agua en todos los servicios de comidas y cenas.
- Programa de excursiones y entradas según se especifica
- Guía para todo el programa de excursiones incluido
- Tratamiento en el Spa del hotel según se especifica
- Uso de albornoz para todo el tratamiento
- Comida en el hotel el día de regreso.
- Fiesta de despedida con queimada
- Seguro turístico de viaje.

### SPA URBANO NORAT: Circuito Spa

Duración de cada sesión: **90 min. (aprox)**

En el moderno y completo **círculo de aguas** podrá disfrutar de una sesión SPA con la que oxigenar, tonificar y relajar su organismo.

**Sauna turca** a 45° de temperatura y con una humedad en el ambiente del 90% para eliminar toxinas de la piel y purificar el sistema respiratorio.

**Sauna finlandesa** a 80° de temperatura y con calor seco que reactiva la circulación y beneficia la relajación muscular.

**Baño de escarcha** para bajar la temperatura corporal después de una sauna, reactivando la circulación sanguínea y reafirmando los tejidos.

**Pozo de agua fría**, también idóneo después de una terapia de calor, ya que el contraste frío-calor es muy beneficioso para la salud.

**Jacuzzi** para relajar y tonificar la musculatura, perfecto para liberar tensiones.

**Ducha circular**, muy relajante y estimulante, ideal para cualquier momento del circuito.

**Piscina dinámica** con agua de sales y a 30° de temperatura dotada de: **Cuello de cisne** para aliviar las tensiones de la espalda, relajantes **sillones de burbujas**, **jets subacuáticos** para tonificar y descontracturar el abdomen o la zona lumbar, **géiser** para reactivar la circulación de las piernas y **cascada central** para aliviar las cervicales.

**Camas calientes**, recomendables para finalizar el circuito y secarse mediante calor en espalda, glúteos y piernas.

**Gimnasio** en el que practicar un poco de ejercicio.